



Universitat de Lleida

TREBALL DE FI DE GRAU

REGULACIÓ EMOCIONAL: LES CONSEQÜÈNCIES DELS CASTELLS EN LA REGULACIÓ EMOCIONAL I D'APRENTATGE A LA CANALLA



Autor: Lluís Salcedo Benedicto

Tutor acadèmic: Alejandro Guijosa

Grau en educació primària

Lleida, 25/09/2015

Resum

El treball de fi de grau que es mostra a continuació és una investigació sobre la regulació emocional de la canalla basada en el fet casteller.

La regulació emocional és la capacitat per manejar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar emocions positives, etc.

Paraules clau

Regulació emocional, castells, canalla, aprenentatge

Abstract

This final degree report is an investigation about the regulation of emotional children based on the human towers activity.

The emotional regulation is the ability to handle emotions properly. It supposes to be aware of the relationship between emotion, cognition and behaviour; to have good coping strategies; ability to auto-generate positive emotions, etc.

Keywords

Emotional regulation, human towers, children, learning

Índex

1. Introducció	Pàgina 4
2. Objectius	Pàgina 5
3. Justificació	Pàgina 6
4. Marc teòric	Pàgina 7
4.1. Concepte de regulació emocional	Pàgina 8
4.2. Estratègies de regulació emocional	Pàgina 9
4.3. La regulació emocional a l'aprenentatge	Pàgina 10
4.4. Les emocions als castells	Pàgina 10
4.4.1. Emocions negatives	Pàgina 10
4.4.2. Emocions positives	Pàgina 11
4.4.3. Situacions	Pàgina 11
4.5. Elements d'una bona regulació emocional	Pàgina 12
4.5.1. Selecció de la situació	Pàgina 12
4.5.2. Modificació de la situació	Pàgina 12
4.5.3. Desplegament atencional	Pàgina 13
4.5.4. Canvi cognitiu	Pàgina 13
4.5.5. Modulació de la resposta	Pàgina 13
4.6. Conseqüències a l'aula d'una bona regulació emocional	Pàgina 13
4.6.1. Habilitats d'enfocament.....	Pàgina 14
4.6.2. Competència per autogenerar emocions positives	Pàgina 14
4.7. Factors que intervenen a la regulació emocional	Pàgina 14
5. Hipòtesis	Pàgina 16
6. Mètode d'investigació	Pàgina 17
6.1. Tipus d'investigació	Pàgina 18
6.2. Avaluació	Pàgina 18
6.3. Test TMMS-24	Pàgina 20
7. Resultats	Pàgina 21
7.1. Castellans	Pàgina 21
7.2. No castellers	Pàgina 22
8. Gràfics	Pàgina 24
8.1. Percepció	Pàgina 24
8.2. Comprensió	Pàgina 25
8.3. Regulació	Pàgina 26
9. Conclusions	Pàgina 27
10. Bibliografia	Pàgina 29
11. Annex	Pàgina 31

1. Introducció

Amb aquest treball pretenc demostrar que la regulació emocional prematura que pateix la canalla castellera, a diferència dels joves de la seva edat que no practiquen aquesta activitat tot i fer altres esports o tradicions, els hi suposa un benefici en el seu context educatiu.

Com a casteller des de fa molt anys, i ara mestre, tinc l'interès de descobrir quins beneficis reporten una cosa a l'altra. I sí és així, quines eines són necessàries per poder treure profit a aquesta conseqüència. M'he adonat al llarg d'aquests anys, que la canalla castellera, arriba a l'adolescència en un grau de maduració destacat. Aquest fet m'ha encuriós i fet pensar que, les emocions que viuen a l'hora de fer castells límit, els hi repercuteix d'una manera o altra. Si és així, com podem veure en més d'una afirmació de diferents autors, això tindria una repercussió en els seus resultat acadèmics

El meu treball de fi de grau és un projecte d'investigació sobre aquest tema i va molt relacionat amb el continguts de psicologia infantil impartits durant la carrera.

2. Objectius

1. Revisar la bibliografia més rellevant en matèria de la regulació emocional aplicada a l'educació primària.
2. Investigar mitjançant qüestionaris, tests i entrevistes, el possible efecte que té fer castells.
3. Extreure conclusions vàlides de la investigació per la canalla castellera, la no castellera, mestres i psicòlegs.
4. Donar a conèixer la importància de la regulació emocional a l'etapa de l'educació primària i dels factors positius que té fer castells pels nens.
5. Facilitar la informació de com una regulació emocional prematura té conseqüències positives en l'educació del nen.

3. Justificació

Des de que l'any 2010 la UNESCO va declarar els castells patrimoni immaterial de la humanitat, ha aixecat tot tipus d'interès entre diferents col·lectius per saber-ne més d'aquest fet i sobre quines són les seves conseqüències. Repercussions econòmiques, límits del cos humà, valors socials, la seva història, entre moltes altres.

Així doncs, com a casteller i mestre, em plantejo un seguit de supòsits que hauré d'investigar tot relacionant aquest esport i tradició amb la psicologia infantil, en concret la regulació emocional.

La regulació emocional és un tema que, sent ja el segle XXI, encara mai s'ha treballat explícitament a les escoles. Tot just, es comença a fer-se lloc dins les aules i comencem a estudiar la seva importància. *“L'educació en el segle XX s'ha centrat en el desenvolupament cognoscitiu, on l'adquisició de coneixements ha ocupat la major part del currículum acadèmic. És cert que sempre hi ha hagut algun professor o professora, o algun centre educatiu, que per pròpia iniciativa s'han preocupat d'altres aspectes com les emocions en la seva pràctica educativa. Però això es pot considerar com l'excepció que confirma la regla. No és fins a finals del segle XX que s'inicia un canvi.”* (Bisquerra, 2008)

Tot sabent que és la capacitat per saber controlar les emocions de forma apropiada, cal ensenyar-li a aquests nens i nenes que tindrem com a alumnes tot un seguit de tècniques per que siguin capaços d'assolir-ho. No només per que ho apliquin a classe, sinó per afrontar tots els reptes que els hi sorgeixi a la vida de joves i d'adults.

I doncs, ara que és un tema encara per madurar, cal investigar i trobar noves tècniques per educar de forma òptima els nens des de la regulació emocional.

I potser, els castells n'és una. No ha de ser gens fàcil per un nen de sis anys prendre la decisió de pujar a un castell límit amb alta possibilitat de caiguda. 10.000 persones mirant, la feina de tot un any, guanyar un concurs biennal, i tot depenent de la seva última decisió.

I les emocions de després? Ser mantejat per la plaça que coreja el nom de la colla, l'entrevista de la televisió i les felicitacions posteriors. De tot això, n'estic

segur que desperta tot un seguit d'emocions a la canalla castellera a diferència dels nens de la seva edat. Caldrà esbrinar doncs si tot això provoca un canvi en la regulació emocional d'aquesta canalla i els efectes que tindrà en l'aprenentatge, ja que *“no pot haver experiència afectiva que no involucri el nivell cognitiu”* (Zajonc, 1980).

4. Marc teòric

4.1. Concepte de regulació emocional

“La regulació emocional, significa un dels conceptes més importants i crítics del desenvolupament psicològic” (Zeman et al., 2006) que permet comprendre la manera en que les persones aconsegueixen adaptar-se a diferents situacions. És una habilitat que progressivament es va tornant complexa, dotant a les persones de més eines per enfrontar-se a noves situacions. Així doncs, basant-nos en que diu (Bisquerra, 2008) *“les emocions son un llenguatge en si mateix, a través de les quals es pot facilitar o dificultar la transmissió de coneixement”*; és de molt interès que un nen obtingui aquestes eines quan abans millor, tant per afrontar-se a noves situacions que li plantegi la vida i també per els bons resultats acadèmics.

La regulació emocional la podem comprendre de dues maneres diferents, en dos conceptes. Tot i així, aquest treball de recerca estarà centrat en el funcionament del segon concepte, que és el que ens interessa per l'afectació que els castells poden tenir sobre ell.

El primer és el que entén les emocions com reaccions basades biològicament, que preparen respostes adaptatives i ràpides a certes circumstàncies rellevants per l'organisme (Garber i Dodge, 1991; Gross i Muñoz, 1995). Aquestes circumstàncies, internes o externes, representen importants oportunitats o desafiaments per a l'individu, requerint per la seva part canvis de conducta, subjectiu i/o fisiològic (Cicchetti, Ackerman i Izard, 1995; Garber i Dodge 1995, Gross i Muñoz, 1995; Gross i Thompson, 2007).

Però, tot i considerar que les emocions siguin reaccions basades biològicament que li permeten a les persones actuar de manera ràpida, no té perquè determinar la resposta final establerta. Factors psicològics i ambientals, entre altres, poden influir de forma tal i que l'emoció és modulada, ja sigui exagerant, disminuint o inhibint la resposta, abans de ser expressada com conducta observable (Gross i Muñoz, 1995; Gross i Thompson, 2007). És en aquest punt a on la regulació emocional juga un rol fonamental.

D'aquesta manera, cap mencionar la segona noció proposada entorn a la regulació emocional, que serà en la que es treballarà en la present investigació. Aquesta fa referència a com les emocions son regulades per si mateixes, comprenent un conjunt de processos heterogenis per la causa (Gross i Thompson, 2007). En aquest sentit, la regulació emocional que realitzen les persones, tant en si mateixes com en els altres, de quines emocions es tenen i el mode en que son expressades (Gross i Muñoz, 1995).

El fet que existeixin múltiples processos a través dels quals és possible la regulació emocional, posa de manifest la necessitat de revisar o descobrir estratègies implicades en la regulació emocional. En aquest treball doncs, investigarem si fer castells té una implicació i quins avantatges té això en l'aprenentatge.

4.2. Estratègies de regulació emocional

Sabem que hi ha diverses estratègies de regulació emocional que funcionen de manera interrelacionada (Garber i Dodge, 1991), no obstant això, han sigut separades i organitzades entorn a 3 elements. Aquests corresponen a elements interns, externs i conductuals (Zeman et al., 2006)

Dins els elements interns es troben, en primer lloc, aquells que tenen relació amb lo neurpsicològic i que possibiliten la regulació emocional per mitjà del to vagal, del processament cortical prefrontal i de la inhibició cortical.

En segon lloc, es mencionen aquells elements cognitius, com per exemple la capacitat d'atenció, el canvi en la forma en que s'interpreten o codifiquen estímuls emocionals o la selecció d'estratègies regulatòries.

Per últim, i en tercer lloc, aspectes subjectius s'associen amb components interns de regulació emocional, destacant la capacitat d'identificar i/o anivellar els sentiments subjectius i la mantenció del sentit de control sobre la intensitat dels sentiments (Zeman et al., 2006).

4.3. La regulació emocional a l'aprenentatge

Investigacions psicològiques havia fet pensar que només d'intel·ligència i l'estatus econòmic permeten predir l'èxit escolar. Els estudis actuals ens diuen que aquests dos elements només poden influir en un 10%. (Association Candienne de Psychology, 2004). L'intel·ligència emocional que s'expressa per la consciència dels sentiments propis i dels altres, la gestió de les emocions fortes, el control de la impulsivitat i el nivell d'adaptabilitat (que fa referència a la flexibilitat i a la capacitat de resoldre problemes), contribueix enormement a l'èxit escolar. Ficaré un exemple, la decisió d'abandonar els estudis un adolescent, per estar motivada per una ruptura amorosa, o en el cas d'un nen, per la ruptura sentimental entre els seus pares (el que pot implicar una gestió deficient d'una emoció forta) o per el fet de no poder tolerar la pressió (el que implica un baix nivell d'adaptabilitat).

A aquesta investigació s'investigarà si els nens que fan castells tenen una regulació emocional prematura i per tant tenen més recursos a estratègies que augmenten, mantenen o redueixen alguns dels components de la resposta emocional.

4.4. Les emocions als castells

Rosset (2010) afirma que els castells són una pràctica tradicional en la qual es donen una sèrie de variables psicològiques comunes a la pràctica de l'activitat física i l'esport. La pròpia activitat castellera sotmet a la canalla a uns processos psicològics, que també es troben de maneres similars en altres activitats lúdic-esportives, com per exemple l'ansietat davant d'una actuació important o la diversió que produeix la pràctica de l'activitat castellera.

4.4.1. Emocions negatives

Ira: quan el nen no puja al castell i ho fa en el seu lloc un altre per una decisió tècnica. ("Quan no ens tracten com creiem que ens mereixem").

Por: A pujar 12 metres cap amunt sabent que el castell pot caure en qualsevol moment i es pot lesionar. ("Davant d'un perill físic real o imminent").

Ansietat: No saber com acabarà el castell. ("Percebre una amenaça incerta").

Tristesia: Quan un castell a caigut sabent que, en gran part, a sigut per culpa seva. (“Quan s’experimenta un fet irreparable”).

Vergonya: El nen s’ha tirat enrere i no ha pujat al castell. Li preocupa que pensarà la resta de la canalla i la colla. (“Quan hem actuat d’una manera allunyada del que ens sembla el nostre jo real”).

4.4.2. Emocions positives

Alegria: Aquell castell, que tantes hores s’ha assajat, l’hem descarregat. (“Que estem contents”).

Amor-estima: Mantejant al nen de 6 anys i 10.000 persones corejant el nom de la seva colla. (“Quan rebem o sentim efecte d’altres persones”).

Felicitat: L’actuació ha acabat i tot ha sortit perfecte. (“Implica satisfacció i absència de patiment”).

4.4.3. Situacions

Per entendre les emocions de la nostra canalla, només ens cal endinsar-nos en les següents situacions:

Situació 1: Imagineu que estem a una actuació amb poca transcendència. Com moltes vegades, l’equip de canalla tranquil·litza l’enganxeta i li recorda que porta tots els elements de seguretat. Faran un castell de 7 pisos, i si el castell caigués, li recorda que el risc de fer-se mal és molt baix.

Fem el castell i just carregat l’estructura fa llenya. La caiguda no és dolenta i el nen, un cop a la pinya, no té cap mena de dolor. Tot i així s’espanta i es fica a plorar. Ell havia entès que el risc de fer-se mal era gairebé nul i així a sigut.

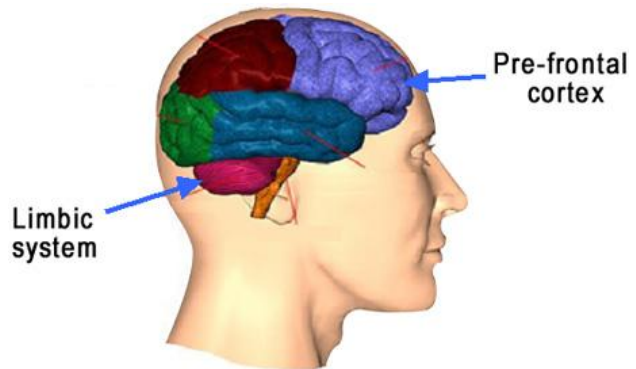
Pregunta: Si no s’ha fet gens de mal, per què plora?

Resposta: L’emoció de la por (sistema límbic del nostre cervell) actua abans que la part cognitiva/racional (neocòrtex) del cervell.

Situació 2: A l'escola, una nena de 5 anys està jugant amb un cotxe que li agrada molt. Ella ja sap que no es pot agredir a ningú. Llavors ve un nen i li pren de les mans. La nena el pega.

Pregunta: La nena entén que no pot pegar a cap company?

Resposta: Sí, però l'emoció de la ira més ràpid i intensament que la part cognitiva/racional del nostre cervell.



Font: <http://www.google.cat/imatges>

Aquestes emocions i situacions tenen un impacte total al cervell del nen i són capaces d'incidir en el comportament d'aquest en la vida adulta, generant conseqüències directes en l'àmbit afectiu, cognitiu i inclús conductual d'una persona.

Per tant, quant el nen tingui una bona regulació emocional, podem veure que controla els següents elements davant de certes situacions:

4.5. Elements d'una bona regulació emocional

4.5.1 *Selecció de la situació:* Es refereix quan el nen s'aproximi o eviti certa gent, llocs o objectes amb l'objectiu d'influenciar les pròpies emocions. Això es produirà davant qualsevol selecció que faci en la qual està present un impacte emocional.

4.5.2 *Modificació de la situació:* Un cop seleccionada aquesta situació, el nen es pot adaptar per modificar el seu impacte emocional, el qual es podria veure també, com una estratègia d'afrontament centrada en el problema.

4.5.3 *Desplegament atencional*: L'atenció pot ajudar a la canalla a escolliren quin aspecte de la situació es centrarà (distreure's si la conversa els avorreix o se capaços de pensar en una altra cosa quan un tema els preocupa).

4.5.4 *Canvi cognitiu*: Es refereix a quin dels possibles significats escull d'una situació. Aquest significat que triï el nen és essencial, ja que determinarà la tendència de la seva resposta.

4.5.5 *Modulació de la resposta*: La modulació de la resposta es refereix a influenciar aquestes tendències d'acció un cop s'han helicitat, per exemple, inhibint l'expressió emocional.

4.6. Conseqüències a l'aula i per l'aprenentatge d'una bona regulació emocional

- ✓ Millora de les relacions intra / interpersonals
- ✓ Augment de la motivació de l'alumne
- ✓ Enfortiment de la confiança
- ✓ Impuls de l'aprenentatge col·laboració i de la participació
- ✓ Augment de l'autoestima
- ✓ Adquisició d'estratègies per resoldre un conflicte d'aula
- ✓ Integració més adequada i ajustada de realitats culturals diverses
- ✓ Desenvolupament de responsabilitat social
- ✓ Canvis metodològics importants
- ✓ Menor o nul casos d'expulsió de l'aula

4.6.1. Habilitats d'enfrontament

Habilitat per afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i la durada dels estats emocionals.

4.6.2. Competència per autogenerar emocions positives

És la capacitat per autogenerar i experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per a auto-gestionar el propi benestar emocional a la recerca d'una millor qualitat de vida.

4.7. Factors que intervenen a la regulació emocional

La regulació emocional d'un nen es veu condicionada en gran mesura per factors culturals, tot i que les emocions que s'intenten modular tinguin basament psicobiològic, com la ràbia o la tristesa. Per exemple, els països més individualistes promouen l'expressió de les emocions relacionades amb la pròpia perspectiva, les metes i els desitjos i, per tant, la ràbia és acceptada socialment i se la relaciona com la motivació per assolir allò que es desitja. És l'autenticitat i assertivitat.

Per el contrari, els països col·lectivistes promouen relacions harmonioses, com la compassió, mentre que d'altres, com la ràbia o l'orgull, són sancionades; sent necessària la regulació per no transgredir les regles socials (Ekerman, 2009).

Així mateix, aquestes regles culturals estan travessades per estereotips de gènere. En societats com la catalana, sense anar més lluny, el gènere masculí regula més eficaçment la tristesa que la ràbia degut a que l'expressió de la primera està negativament sancionada a nivell social. El contrari passa amb el gènere femení, les quals són més hàbils regulant la ràbia perquè aquesta contradiu l'estereotip de les dones d'indefensió i dependència, a la vegada que presenten menys habilitats per regular la tristesa, perquè és socialment esperable que una dona expressi aquesta emoció (Rivers,

Bracktt, Katulak i Salovey, 2007). Així doncs, aquesta investigació la separarem entre nens i nenes.

Ara bé, en el procés de la regulació emocional no només trobem l'influència de factors socials. També existeix una àmplia incidència d'altres factors com les característiques individuals, l'experiència acumulada que es capitalitza expertesa i la perspectiva del temps vital disponible, entre altres. Aquests es complementen i permeten comprendre amb major profunditat les característiques de l'experiència i la regulació emocional.

5. Hipòtesis

La hipòtesis d'aquesta investigació és: Les emocions que viu un nen casteller a diferència d'un que no ho és, té repercussió en la regulació emocional i aquesta en l'aprenentatge de l'individu.

6. Mètode d'investigació

La metodologia d'aquesta investigació es basa principalment en la recerca d'informació per tal de poder contrastar dades i que aquestes sigui el màxim de qualitatives. Així doncs, obtenir uns resultats el prou fidedignes per treure una conclusió i una resposta a les preguntes plantejades. Qüestionaris adaptats a dos grups de nenes entre 10 i 12 son una de les eines per realitzar-ho. Un grup de canalla castellera i un grup de canalla no castellera. Aquesta és la seva única diferència, ja que el context social i escolar d'aquests nens i nenes he triat el mateix per tal d'evitar qualsevol mena de distorsió en els resultats.

L'altra part de la metodologia ha sigut una cerca bibliogràfica i documental, la qual consisteix en la localització d'informació continguda en llibres, articles de revistes i documents escrits.

El grup de castellers només son nenes que han fet castells límit. En comú tenen que han fet el 3 de 10 amb folre i manilles (castell de 10 pisos i 3 persones en cadascun d'ells, amb 3 bases de suport) i que, alguna vegada, en caigut d'ell.

Tenia poc marge per escollir aquests nense, ja que son pocs els que han aconseguit aquesta fita. Tot i així, he descartat els que no tenien germans, els que econòmicament no tenien tants recursos com els



demés i que acadèmicament no treuen bones notes. Com podem veure a la llista que hi ha a continuació, només he triat nenes. No podia barrejar els gèneres, ja que simplement per aquest fet, els resultats ja son diferents. Per altra banda hi ha el grup de no castellers, que reuneixen les mateixes condicions que el primer grup, a diferència només, que no fan castells.

6.1. Tipus d'investigació

La TMMS-24 està basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grup d'investigació de Salovey i Mayer. L'escala original és una “*escala rasgo*” que avalua el metaconeixament de l'estat emocional mitjançant 48 ítems. En concret, la destresa en les que podem ser conscients de les nostres pròpies emocions així com la nostra capacitat per regular-les.

La TMMS-24 conté tres dimensions claus de d'intel·ligència emocional amb 8 ítems cadascuna d'elles: Percepció emocional, comprensió de sentiments i regulació emocional. A continuació presento una taula per mostrar-ho gràficament.

	DEFINICIÓ
Percepció	Sóc capaç de sentir i expressar els sentiments de forma adequada
Comprensió	Comprenc bé els meus estats emocionals
Regulació	Sóc capaç de regular els estats emocionals correctament

El test l'he passat jo personalment a les nenes i ho he fet de forma oral. En molts casos els hi posava exemples per a que les afirmacions fossin molt més comprensibles.

6.2. Avaluació

Per corregir i obtenir una puntuació en cada un dels factors, he sumat els ítems del 1 al 8 per el factor de percepció, els ítems del 9 al 16 per el factor de comprensió i del 17 al 24 per el factor de regulació. Seguidament he mirat la puntuació en cadascunes de les taules que presento a continuació. Es mostren els punts de talls per els nens i per les nenes, ja que existeixen diferències en les puntuacions per a cadascun d'elles. Cal recordar que la veracitat i la confiança dels resultats obtinguts depèn de la sinceritat en que hagi respost la canalla a les preguntes.

PERCEPCIÓ

Puntuació	Puntuació
Nens	Nenes
Ha de millorar la seva percepció: presta poca atenció < 21	Ha de millorar la seva percepció: presta poca atenció < 24
Adequada percepció 22 a 32	Adequada percepció 25 a 35
Ha de millorar la seva percepció: presta massa atenció > 33	Ha de millorar la seva percepció: presta massa atenció > 36

COMPRENSIÓ

Puntuació	Puntuació
Nens	Nenes
Ha de millorar la seva comprensió < 25	Ha de millorar la seva comprensió < 23
Adequada comprensió 26 a 35	Adequada comprensió 24 a 34
Excel·lent comprensió > 36	Excel·lent comprensió > 35

REGULACIÓ

Puntuació	Puntuació
Nens	Nenes
Ha de millorar la seva regulació < 23	Ha de millorar la seva regulació < 23
Adequada regulació 24 a 35	Adequada regulació 24 a 34
Excel·lent regulació > 36	Excel·lent regulació > 35

6.3. Test TMMS-24

1	2	3	4	5
Gens d'acord	Poc d'acord	Bastant d'acord	Molt d'acord	Totalment d'acord

1. Li faig molt de cas als sentiments
2. Normalment em preocupo molt pel que sento
3. Normalment li dedico temps a pensar a les meves emocions
4. Crec que va la pena prestar atenció a les meves emocions i a l'estat d'ànim
5. Deixo que els meus sentiments afectin als meus pensaments
6. Penso en el meu estat d'ànim constantment
7. De tan en tan penso en els meus sentiments
8. Presto molta atenció a com em sento
9. Tinc clar els meus sentiments
10. Freqüentment puc definir els meus sentiments
11. Gairebé sempre se com em sento
12. Normalment conec els meus sentiments sobre les persones
13. Sovint conec els meus sentiments sobre les persones
14. Sempre puc dir com em sento
15. De vegades puc dir quines son les meves emocions
16. Puc arribar a comprendre els meus sentiments
17. Encara que alguna vegada em senti trist, tinc una visió optimista
18. Encara que em senti malament, procuro pensar en coses agradables
19. Quan estic trist, penso en tots els plaers de la vida
20. Intento tenir pensaments positius encara que jo estigui malament
21. Si li dono masses tómb a les coses, complicant-les, tracto de calmar-me
22. Em preocupo de tenir un bon estat d'ànim
23. Tinc molta energia quan em sento feliç
24. Quan estic enfadat intento canviar el meu estat d'ànim

7. Resultats

7.1. Castellans

Mostra 1

Ella té 12 anys i va a l'escola pública de Sant Sadurní d'Anoia. Per entendre'ns, és la Messi dels castells. Només aquesta nena ha assolit coronar castells que abans mai s'havien fet, i la seva germana petita va pel mateix camí. Tant la seva mare com el seu pare treballen a Banc Sabadell. Viuen a una casa unifamiliar.

Percepció: 29 punts (Adequada percepció)

Comprensió: 31 punts (Adequada comprensió)

Regulació: 28 punts (Adequada regulació)

Mostra 2

Aquesta nena també té 12 anys i va a una escola concertada a Terrassa. Té 1 germana més petita. El seu pare és comercial d'una gran empresa i la seva mare és mestra. Viuen a una casa unifamiliar.

Percepció: 27 punts (Adequada percepció)

Comprensió: 36 punts (Excel·lent comprensió)

Regulació: 39 punts (Excel·lent regulació)

Mostra 3

Aquesta nena castellera té 11 anys i és alumna d'una escola concertada. Té un germà i una germana que són més grans. El seu pare és l'alcalde de Vilafranca del Penedès i la seva mare és metge. Viuen a una casa unifamiliar.

Percepció: 24 punts (Adequada percepció)

Comprensió: 33 punts (Adequada comprensió)

Regulació: 31 punts (Adequada regulació)

Mostra 4

Percepció: 25 punts (Adequada percepció)

Comprensió: 28 punts (Adequada comprensió)

Regulació: 25 punts (Adequada regulació)

Ella té 11 anys també i estudia a un escola pública. Té un germà i una germana que són més petits que ella. El seu pare es dedica als negocis de la construcció i la seva mare és dependent. Viuen a un pis a la part alta de Vilafranca.

7.2. No castellers

Mostra 5

Ella té 10 anys i va a l'escola pública d'una sola línia. Els seus resultats acadèmics són tots excel·lents des de fa anys. Té dues germanes més petites de 8 i 5 anys. El seu pare és empresari i la seva mare directora de vendes d'una gran empresa cimentera. Viuen a una casa unifamiliar.

Percepció: 16 punts (Ha de millorar la seva percepció)

Comprensió: 30 punts (Adequada comprensió)

Regulació: 27 punts (Adequada regulació)

Mostra 6

Aquesta nena no castellera acaba de fer 11 anys i és alumna de l'escola pública de Vilafranca. Té un germà més gran que ella. El seu pare és Mosso d'esquadra i la seva mare responsable d'un supermercat. Viuen a un pis al centre de Vilafranca.

Percepció: 17 punts (Ha de millorar la seva percepció)

Comprensió: 31 punts (Adequada comprensió)

Regulació: 18 punts (Ha de millorar la seva regulació)

Mostra 7

Aquesta xiqueta té 12 anys i és alumna d'una escola concertada. El seu pare és comptable i la seva mare té una petita tenda. Té 2 germans més petits. Viuen a una casa unifamiliar a un poble que està molt a prop de Vilafranca.

Percepció: 15 punts (Ha de millorar la seva percepció)

Comprensió: 25 punts (Adequada comprensió)

Regulació: 18 punts (Ha de millorar la seva regulació)

Mostra 8

L'última mostra és d'una nena de 10 anys. Va a una escola pública de Vilafranca i té un germà un any més petit que ella. Els seu pare és mestre d'educació física de secundària i la seva mare treballa a una empresa com a enginyera. Ells viuen a una masia a 10 quilòmetres de Vilafranca.

Percepció: 17 punts (Ha de millorar la seva percepció)

Comprensió: 28 punts (Adequada comprensió)

Regulació: 30 punts (Adequada regulació)

Per fer una valoració, he multiplicat x4 el barem dels resultats, ja que és el número de test realitzats per cada grup. D'aquesta manera puc treure les conclusions per grup tal i com ens interessa pel tipus d'investigació i no de manera individual. Els resultats obtinguts per les nenes els he sumat. Així he obtingut una puntuació X sobre 160.

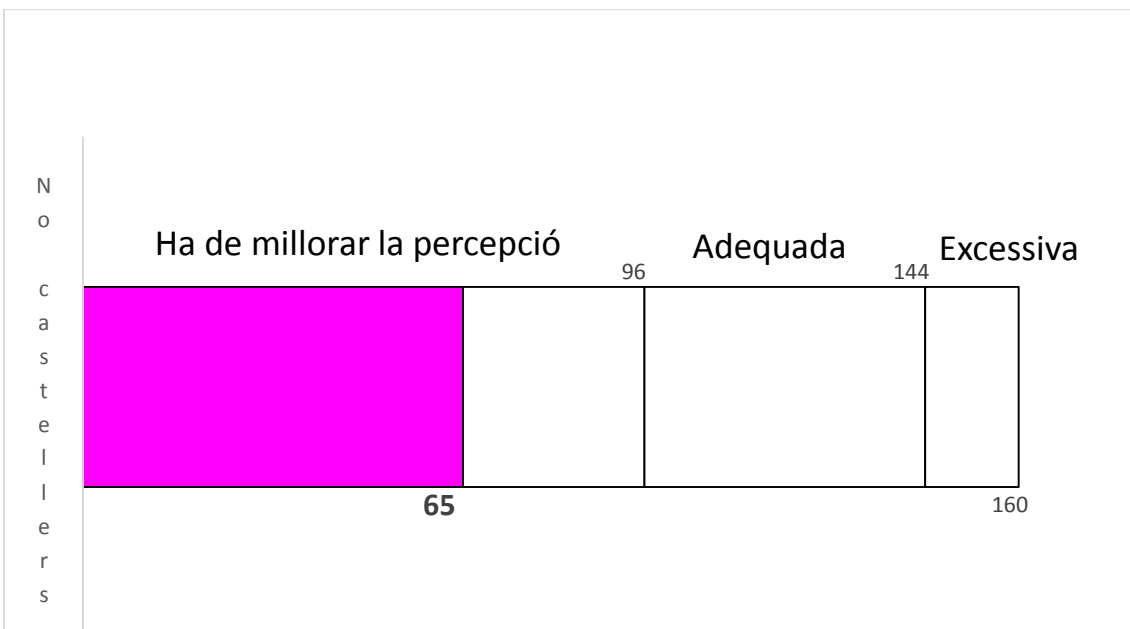
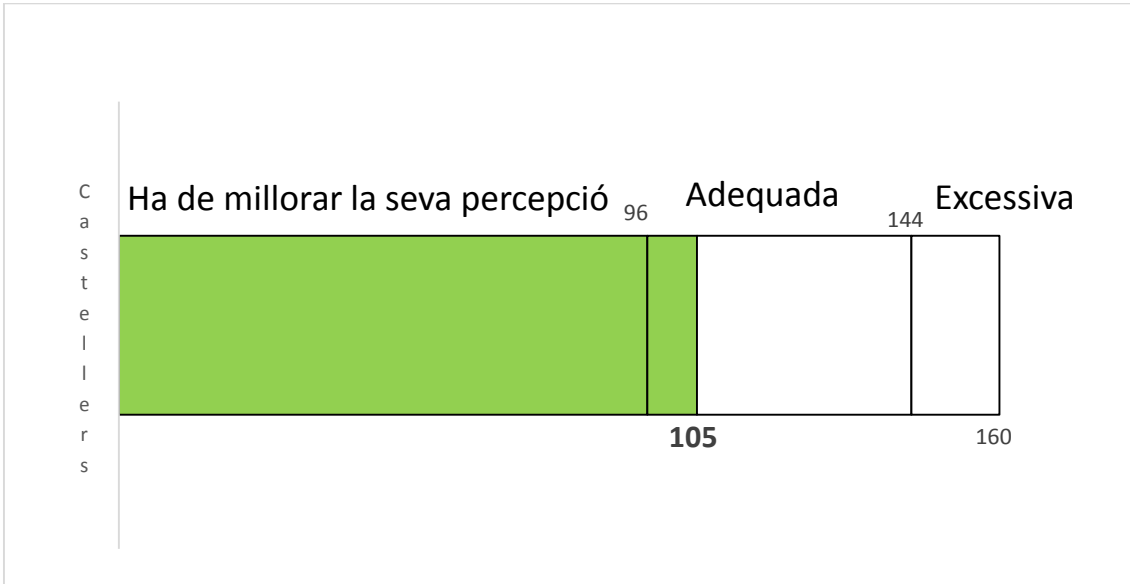
Percepció: Castellans 105, no castellers 65.

Comprensió: Castellans 128, no castellers 114.

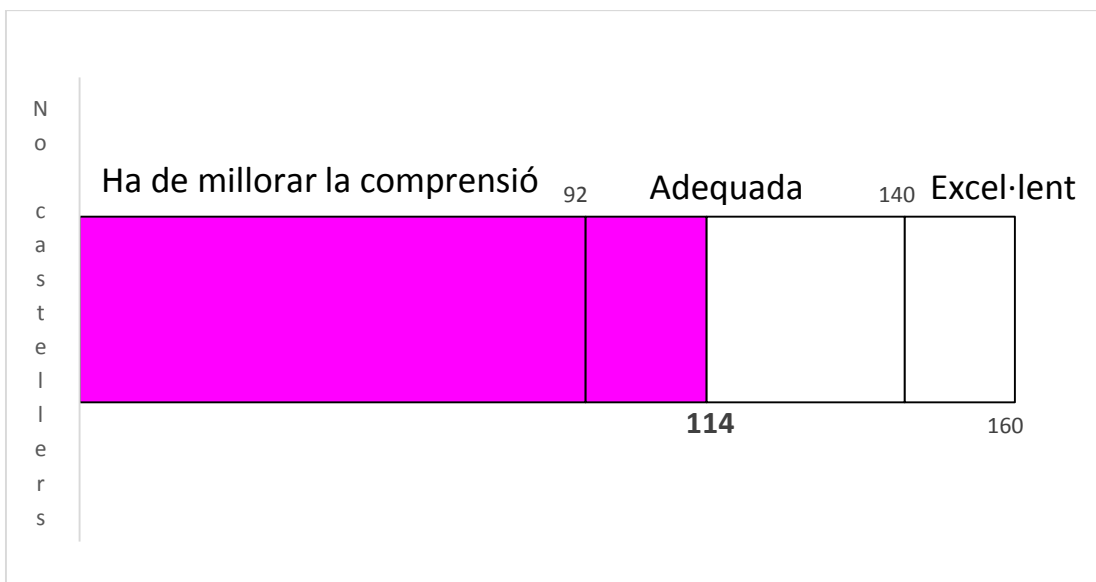
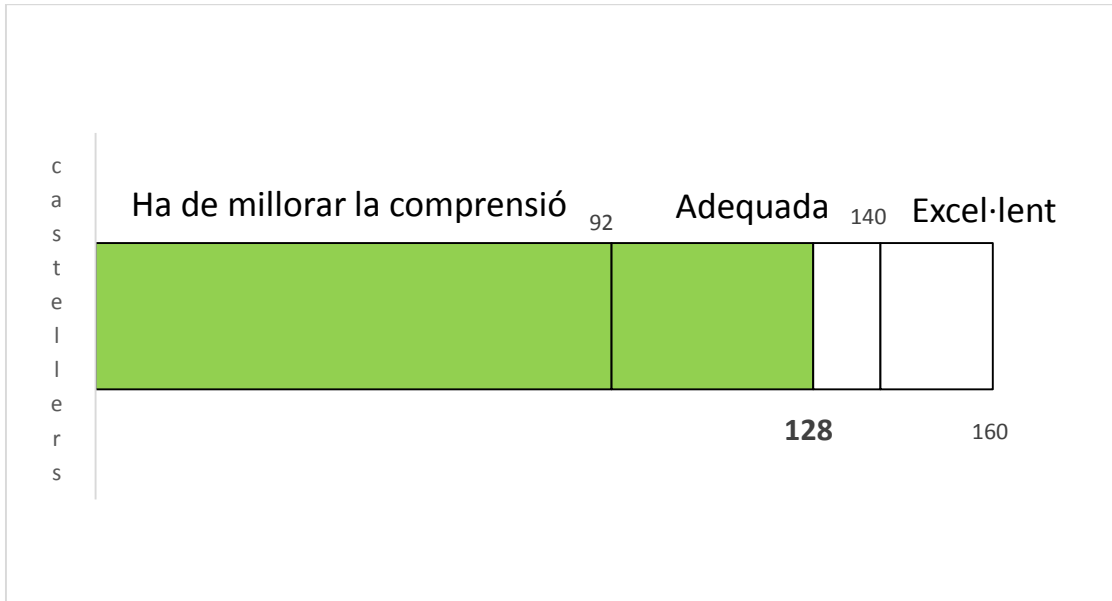
Regulació: Castellans 123, no castellers 93.

8. Gràfics

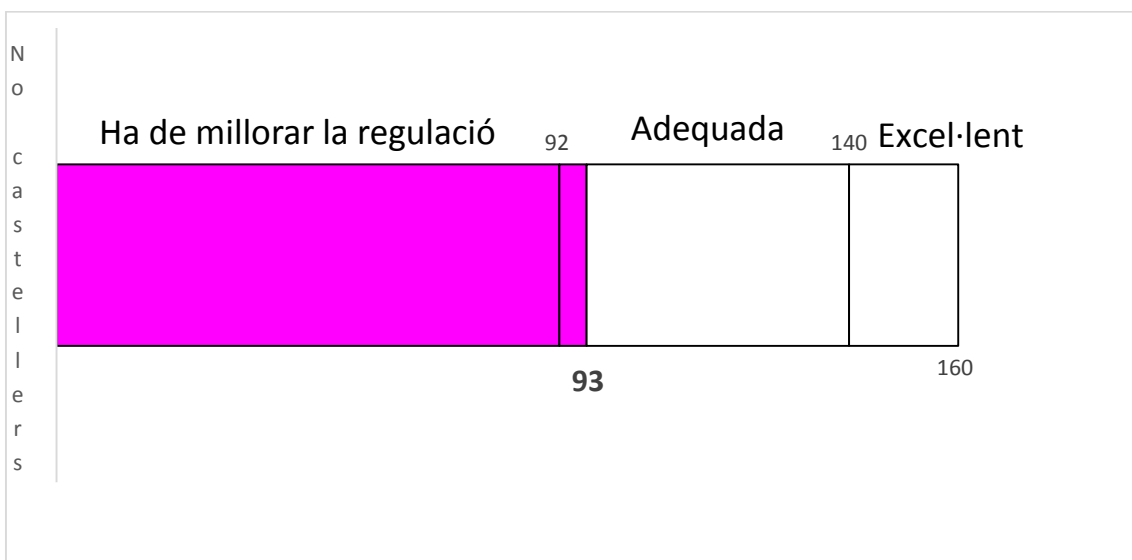
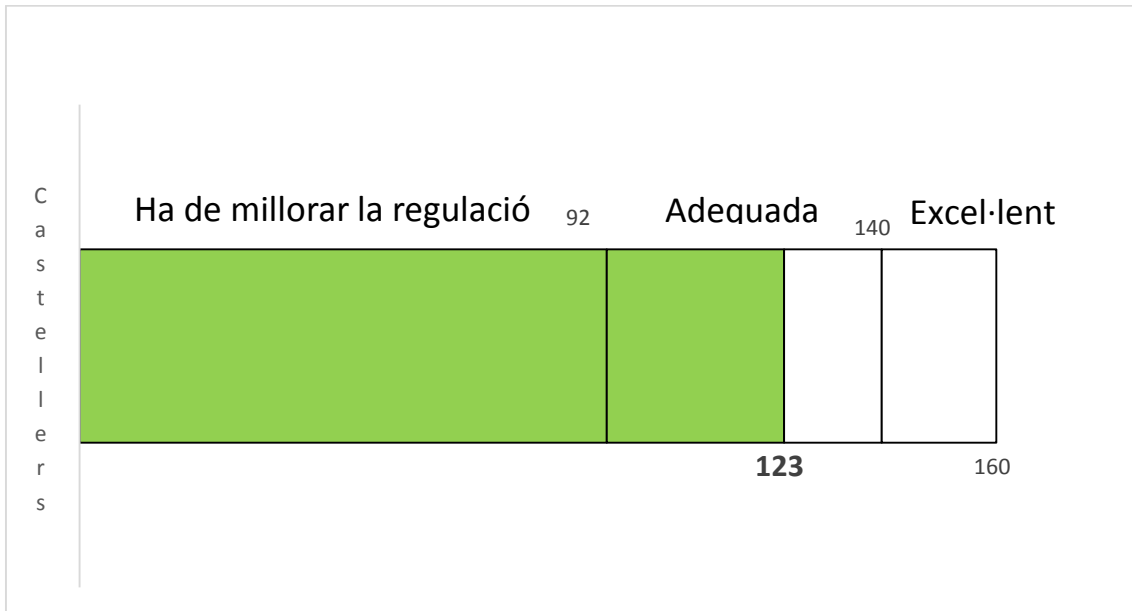
8.1. Percepció



8.2. Comprensió



8.3. Regulació



9. Conclusions

Observant els resultats del test passat a les 8 nenes, 4 castelleres i 4 que no ho son, en podem treure vàries afirmacions. La primera de totes, la que s'observa amb més claredat quan veiem el gràfic, és la millor intel·ligència emocional que presenten les 4 nenes castelleres. En tots 3 ítems; la percepció, la comprensió i la regulació.

En aquest primer ítem, la percepció, la mostra de nenes castelleres és adequada. Superen per 9 punts el tall de la percepció deficient i es queden a 55 punts de tenir una excessiva percepció; 105 punts. Per altra banda, la mostra de nenes no castelleres, el test conclou que han de millorar la seva percepció. Obtenen tan sols 65 punts, lluny dels 96 necessaris per tenir una adequada percepció. Aquest fet, tenir una major percepció de les emocions, reporta a les nenes castelleres un major nivell de confiança en si mateixes, millor relacions amb els seus iguals i els seus progenitors i menors nivells d'estrès i tensió en les relacions socials. Aquests resultats van ser certificats en un estudi longitudinal posterior (Palomera, Salguero i Ruiz-Aranda, 2012), a on es conclou que els alumnes amb major nivell de percepció emocional mostren un millor ajustament personal, menor desajustament clínic i menor presència de problemes emocionals un any després. A més a més, aquestes habilitats tenen un efecte a llarg termini en el comportament social i rendiment acadèmic (Izard et al., 2001).

En el segon ítem, el de la comprensió emocional, la cosa queda molt més ajustada i els 2 grups presenten una adequada comprensió. És cert que, el grup de nenes castelleres, queda més a prop de l'excel·lent comprensió, però la diferència és mínima, tan sols 14 punts de 160 possibles. La conseqüència d'una bona comprensió emocional i el desenvolupament d'una optima capacitat empàtica és el respecte real als sentiments de les altres persones i l'elaboració d'una resposta correcte per part d'elles. Per tant, totes les 8 nenes, tenen l'habilitat suficient d'expressar bé el seu estat d'ànim al seu interlocutor i al revés. Si elles coneixen l'estat d'ànim d'una persona poden actuar en conseqüència i son més eficaces en les seves relacions interpersonals.

Entrem en el 3r ítem, el de la regulació emocional. A aquí, podem observar que els dos grups també presenten una adequada regulació. Però cal remarcar que el grup de les nenes no castelleres, tan sols per un punt, no han quedat en la puntuació que els hi marcaria que l'han de millorar. Per l'altra banda, el grup de nenes castelleres, tenen 30 punts més i es queden a les portes d'una excel·lent regulació. Per tant, aquest últim grup, té una major capacitat per manejar les emocions de forma apropiada i tindran més recursos per manejar emocions positives. Tots els demès beneficis que comporta aquest fet i els beneficis que dur a l'aprenentatge de les petites, ho podem veure en el marc teòric d'aquesta investigació d'una manera molt més amplia.

Podríem dir que els resultats no són dolents per cap dels dos grups. Aquest fet es pot veure afavorit perquè totes les 8 mostres que he agafat, parteixen d'un context familiar, social i econòmic favorable.

Podem afirmar que la canalla castellera que assoleix castells límit, segons aquesta investigació, percep, compren i regula les emocions de millor manera que la canalla que no viu aquestes emocions i com a conseqüència d'això, ens mostra que té uns beneficis indubtables en l'aprenentatge i el resultat acadèmic. Però aquest treball de recerca, com molts articles científics, no clou a aquí. Obre la porta a un altre treball d'investigació, que ens hauria de demostrar, si són les emocions agudes que viuen els nens i nenes a l'hora de fer un castell límit el que aporta aquesta millor regulació de les emocions. O bé, només els nens amb una intel·ligència emocional per davant de la resta, són els únics vàlids per assumir tota la pressió i aconseguir coronar un castell de deu pisos.

Per tant, recordant la hipòtesis: "les emocions que viu un nen casteller a diferència d'un que no ho és, té repercussió en la regulació emocional i aquesta en l'aprenentatge de l'individu, podem afirmar que sí. El nen o la nena que puja a allà dalt té una regulació emocional millor i sent així, un avantatge en el context de l'aprenentatge.

10. Bibliografia

- Bisquerra (2008) *“L’educació en el segle XX s’ha centrat en el desenvolupament cognoscitiu, on l’adquisició de coneixements ha ocupat la major part del currículum acadèmic. És cert que sempre hi ha hagut algun professor o professora, o algun centre educatiu, que per pròpia iniciativa s’han preocupat d’altres aspectes com les emocions en la seva pràctica educativa. Però això es pot considerar com l’excepció que confirma la regla. No és fins a finals del segle XX que s’inicia un canvi.”*
Disponible a: <http://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencies-emocionals/regulacio-emocional.html> [Consulta 20/02/2015].
- Zajonc (2008) *“no pot haver experiència afectiva que no involucri el nivell cognitiu”* revista llatinoamericana de psicologia. vol.38 2006.
- (Zeman et al., 2006) *“La regulació emocional, significa un dels conceptes més importants i crítics del desenvolupament psicològic”* Validación de las escalas de manejo emocional de tristeza, enojo y preocupación en niños de 9 a 11 años. Universitat de Barcelona 2010.
- (Bisquerra 2008) *“les emocions son un llenguatge en si mateix, a través de les quals es pot facilitar o dificultar la transmissió de coneixement”*.
Disponible a: <http://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencies-emocionals/regulacio-emocional.html> [Consulta 13/03/2015].
- (Garber i Dodge, 1991; Gross i Muñoz, 1995) El primer és el que entén les emocions com reaccions basades biològicament, que preparen respostes adaptatives i ràpides a certes circumstàncies rellevants per l’organisme (Garber i Dodge, 1991; Gross i Muñoz, 1995) Validación de las escalas de manejo emocional de tristeza, enojo y preocupación en niños de 9 a 11 años. Universitat de Barcelona 2010.

- (Garber i Dodge, 1991) Sabem que hi ha diverses estratègies de regulació emocional que funcionen de manera interrelacionada. http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?pid=s0718-07052002000100012&script=sci_arttext
- (Association Canadienne de Psychology, 2004) Els estudis actuals ens diuen que aquests dos elements només poden influir en un 10%. Evaluación psicológica en la salud: contextos actuales. Estud. soc vol.14 no.28. Universitat de Barcelona.
- Rosset (2010) els castells són una pràctica tradicional en la qual es donen una sèrie de variables psicològiques comunes a la pràctica de l'activitat física i l'esport. AVALUACIÓ PSICOLÒGICA DE LES NENES I NENS CASTELLERS. Coordinadora castellera de colles de Catalunya 2012. Universitat Autònoma de Barcelona.
- (Ekerman, 2009) sent necessària la regulació per no transgredir les regles socials. Palabras mayores. Número 9. Any 5, novembre 2012.
- (Rivers, Bracktt, Katulak i Salovey, 2007) Regulació de la tristesa. Disponible a <http://www.aacademica.com/000-072/31> [27/07/2015]
- (Palomera, Salguero i Ruiz-Aranda, 2012) Disponible a <http://emotional.intelligence.uma.es/articulos.htm> [Consulta 23/09/2015]
- TMMS-24 test
http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:crrBxKf_l8J:www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%2520Assets/Reprints...Mood%2520Meas%2520and%2520Mood%2520Cong/TMMS24%2520con%2520referencias%25202007.pdf+TMMS-24&cd=1&hl=ca&ct=clnk&gl=us

11. Annex